

Laufwettbewerbe

1.	05.11.1981	208. /	32. Pl.	3.	Bungsbergcrosslauf (8,4km)	44:28
2.	14.11.1985	278. /	25. Pl.	7.	Bungsbergcrosslauf (8,4km)	41:40
3.	13.11.1986	88. /	15. Pl.	8.	Bungsbergcrosslauf (8,4km)	35:25
4.	02.08.1987	275. /	48. Pl.	3.	Europalauf Neustadt (HM)	1:38:54
5.	13.08.	2.	Pl.		TMS-Sportfest (5,0km)	20:49
6.	04.10.	6974. /	1225. Pl.	14.	Berlin Marathon	3:38:12
7.	28.10.	43. /	9. Pl.		Crosslauf Kropp	43:02
8.	08.05.1988	1814. /	1303. Pl.	8.	25km de Berlin	1:53:10
9.	17.07.	29. /	17. Pl.		Altenkrempe (20,8km)	1:24:24
10.	31.07.	173. /	35. Pl.	4.	Europalauf Neustadt (HM)	1:28:34
11.	24.08.	2.	Pl.		TMS-Sportfest (5,0km)	19:12
12.	11.09.	351. /	71. Pl.	6.	Bremen Marathon	3:05:29
13.	29.09.	24. /	6. Pl.	5.	Aerodromlauf Sylt (13,0km)	52:50
14.	09.10.	2663. /	437. Pl.	15.	Berlin Marathon	3:05:14
15.	30.10.			1.	Lübecker Citylauf	35:10
16.	10.03.1989	27. /	5. Pl.		Crosslauf Plön	37:18
17.	09.04.	334. /	66. Pl.	7.	Bremen Marathon	3:03:27
18.	07.05.	967. /	662. Pl.	9.	25km de Berlin	1:43:58
19.	21.05.	1477. /	302. Pl.	4.	Hansemarathon Hamburg	3:09:41
20.	06.08.	96. /	18. Pl.	5.	Europalauf Neustadt (HM)	1:23:26
21.	26.08.	6.	Pl.		Großer Plönerseelauf (36,0km)	2:47:34
22.	31.08.	2.	Pl.		TMS-Sportfest (5,0km)	18:33
23.	01.10.	2247. /	436. Pl.	16.	Berlin Marathon	3:02:47
24.	08.10.	250. /	30. Pl.	2.	Lübecker Citylauf	39:22
25.	05.11.	5168. /	2151. Pl.	20.	New York City-Marathon	3:29:00
26.	26.11.	3.	Pl.		Kurparkcrosslauf Bad Oldesloe	18:39
27.	11.03.1990	199. /	66. Pl.	8.	Celler Wasalauf (20,0km)	1:23:44
28.	24.03.	3.	Pl.		Wald-u.Crosslauf Kreismeisterschaft	31:12
29.	14.04.	22.	Pl.		25km LM Neumünster	1:45:05
30.	29.04.	171. /	135. Pl.	8	10km Rolandlauf Bremen	40:48
31.	06.05.	1764. /	1174. Pl.	10.	25km de Berlin	1:55:57
32.	16.05.		2. Pl.		Kreismeisterschaft Heiligenhafen (5,0km)	18:59
33.	20.05.	1645. /	296. Pl.	5.	Hansemarathon Hamburg	3:11:16
34.	28.05.				Waldlauf Leck (11,0km)	46:20
35.	10.06.		22. Pl.	2.	15km Ratekau	1:01:51
36.	20.07.	118. /	17. Pl.	2.	Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	41:36
37.	30.09.	10746. /	1799. Pl.	17.	Berlin Marathon	3:41:24
38.	07.10.	232. /	30. Pl.	3.	Lübecker Citylauf	40:14
39.	15.11.	130. /	25. Pl.	12.	Bungsbergcrosslauf (8,4km)	39:38

Laufwettbewerbe

40.	10.03.1991	402. /	118. Pl.	9. Celler Wasalauf (20,0km)	1:32:52
41.	15.03.	30. /	2. Pl.	Crosslauf Plön	39:12
42.	07.04.	208. /	37. Pl.	25km LM Neumünster	1:54:49
43.	05.05.	2424. /	1648. Pl.	11. 25km de Berlin	1:57:39
44.	08.06.	702. /	122. Pl.	3. Postmarathon Bonn	3:27:04
45.	19.07.	92. /	12. Pl.	3. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	45:51
46.	28.07.	344. /	48. Pl.	7. Europalauf Neustadt (HM)	1:39:18
47.	29.09.	3301. /	543. Pl.	18. Berlin Marathon	3:15:10
48.	06.10.	274. /	24. Pl.	4. Lübecker Citylauf	41:34
49.	08.03.1992	406. /	127. Pl.	10. Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:24
50.	14.06.	333. /	49. Pl.	4. 15km Ratekau	1:12:12
51.	24.07.	66. /	11. Pl.	4. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	41:23
52.	02.08.	260. /	44. Pl.	8. Europalauf Neustadt (HM)	1:36:07
53.	27.09.	3613. /	605. Pl.	19. Berlin Marathon	3:24:41
54.	04.10.	287. /	27. Pl.	5. Lübecker Citylauf	41:23
55.	25.10.	2581. /	428. Pl.	5. DB-Marathon Frankfurt	3:21:05
56.	29.11.	284. /	36. Pl.	3. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	1:59:07
57.	12.03.1993	45. /	6. Pl.	Crosslauf Plön	41:45
58.	14.03.	335. /	91. Pl.	11. Celler Wasalauf (20,0km)	1:29:38
59.	02.05.	882. /	130. Pl.	13. 25km de Berlin	1:53:41
60.	23.05.	1073. /	194. Pl.	8. Hansemarathon Hamburg	3:07:34
61.	13.06.	186. /	31. Pl.	5. 15km Ratekau	1:01:37
62.	23.07.	55. /	7. Pl.	5. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	42:33
63.	01.08.	239. /	39. Pl.	9. Europalauf Neustadt (HM)	1:32:35
64.	26.09.	4803. /	809. Pl.	20. Berlin Marathon	3:27:37
65.	03.10.	181. /	20. Pl.	6. Lübecker Citylauf	41:12
66.	11.11.	124. /	11. Pl.	15. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	38:31
67.	28.11.	186. /	35. Pl.	4. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:02:38
68.	13.03.1994	461. /	141. Pl.	12. Celler Wasalauf (20,0km)	1:38:26
69.	24.04.	5284. /	828. Pl.	9. Hansemarathon Hamburg	3:55:46
70.	08.05.	1126. /	161. Pl.	14. 25km de Berlin	1:56:00
71.	01.07.	129. /	17. Pl.	6. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	44:58
72.	25.09.	5110. /	768. Pl.	21. Berlin Marathon	3:39:09
73.	06.10.	6. /	2. Pl.	Herbstlauf Appen (HM)	1:31:39
74.	09.10.	337. /	39. Pl.	7. Lübecker Citylauf	44:37
75.	06.11.	13137. /	3756. Pl.	25. New York City-Marathon	4:10:45
76.	27.11.	374. /	62. Pl.	5. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:05:28
77.	31.12.			11. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:07:45

Laufwettbewerbe

78.	05.02.1995	22. /	5. Pl.	Crosslauf Travemünde	24:16
79.	12.03.	274. /	77. Pl.	13. Celler Wasalauf (20,0km)	1:19:14
80.	17.03.	65. /	8. Pl.	Crosslauf Plön	43:59
81.	26.03.	180. /	33. Pl.	8. Kieler Hochbrückenlauf (27,5km)	2:12:51
82.	30.04.	3675. /	622. Pl.	10. Hansemarathon Hamburg	3:27:38
83.	07.05.	1034. /	129. Pl.	15. 25km de Berlin	1:56:32
84.	21.07.	183. /	18. Pl.	7. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10km)	47:21
85.	06.08.	350. /	45. Pl.	11. Europalauf Neustadt (HM)	1:46:14
86.	24.09.	8438. /	1277. Pl.	22. Berlin Marathon	3:58:28
87.	08.10.	355. /	33. Pl.	8. Lübecker Citylauf	46:23
88.	03.12.	337. /	54. Pl.	6. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:03:35
89.	31.12.			Silvesterlauf Lübeck (10km)	45:09
90.	10.03.1996	352. /	102. Pl.	14. Celler Wasalauf (20,0km)	1:34:38
91.	24.03.		4. Pl.	Crosslauf Travemünde	27:05
92.	05.05.	2384. /	257. Pl.	16. 25km de Berlin	2:13:31
93.	12.05.			Coburger Altstadtlauf (8,4km)	39:39
94.	18.05.	1283. /	147. Pl.	24. Rennsteiglauf (HM)	1:52:23
95.	09.06.	233. /	26. Pl.	8. 15km Ratekau	1:12:59
96.	26.07.	205. /	23. Pl.	8. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	45:36
97.	15.09.	474. /	52. Pl.	2. Hamburg-Mannheimer Cup (HM)	1:35:10
98.	29.09.	7068. /	845. Pl.	23. Berlin Marathon	3:34:43
99.	06.10.	201. /	16. Pl.	9. Lübecker Citylauf	44:28
100.	02.12.	405. /	56. Pl.	7. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:07:43
101.	31.12.			13. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:06:17
102.	09.03.1997	278. /	82. Pl.	15. Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:42
103.	06.04.	208. /	25. Pl.	10. Kieler Hochbrückenlauf (28,6km)	2:21:31
104.	27.04.	2254. /	281. Pl.	12. Hansemarathon Hamburg	3:20:34
105.	04.05.	595. /	70. Pl.	17. 25km de Berlin	1:54:19
106.	15.05.	121. /	11. Pl.	Tannenbergwaldlauf Kiel (8,0km)	35:15
107.	08.06.	214. /	22. Pl.	9. 15km Ratekau	1:10:55
108.	20.07.	49. /	14. Pl.	Volkslauf Altenkrempe (20,3km)	1:43:33
109.	25.07.	244. /	26. Pl.	9. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:00
110.	26.08.		4. Pl.	TMS Sportfest Geländelauf (8,6km)	38:29
111.	14.09.	203. /	29. Pl.	Kiel-Lauf 10 Meilenlauf	1:12:44
112.	28.09.	6997. /	839. Pl.	24. Berlin Marathon	3:45:31
113.	05.10.	287. /	24. Pl.	10. Lübecker Citylauf	46:31
114.	16.11.	268. /	47. Pl.	20. Quickborn (25km)	2:02:29
115.	30.11.	449. /	60. Pl.	8. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:07:05
116.	31.12.			14. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:08:30

Laufwettbewerbe

117.	08.03.1998	343. /	98.	Pl. 16.	Celler Wasalauf (20,0km)	1:36:04
118.	29.03.	218. /	25.	Pl. 11.	Kieler Hochbrückenlauf (28,6km)	2:25:08
119.	27.04.	5321. /	692.	Pl. 13.	Hansemarathon Hamburg	3:51:20
120.	03.05.	1713. /	189.	Pl. 18.	25km von Berlin	2:06:55
121.	24.07.	298. /	29.	Pl. 10.	Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	49:17
122.	02.08.	354. /	46.	Pl. 14.	Europalauf Neustadt (HM)	1:44:46
123.	22.08.	99. /	12.	Pl. 2.	Eulenspiegellauf (12,6km)	58:13
124.	26.08.	5.		Pl.	TMS Sportfest Geländelauf (8,6km)	38:04
125.	20.09.	10723. /	1406.	Pl. 25.	Berlin Marathon	3:55:35
126.	12.11.	170. /	14.	Pl. 20.	Bungsbergcrosslauf (8,4km)	43:34
127.	29.11.	575. /	78.	Pl. 9.	Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:16:10
128.	31.12.			15.	Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:08:28
129.	13.06.1999	281. /	39.	Pl. 11.	15km Ratekau	1:12:58
130.	30.07.	263. /	25.	Pl. 11.	Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	49:45
131.	11.09.	650. /	57.	Pl. 5.	Hamburg-Mannheimer Cup (HM)	2:00:46
132.	26.09.	14127. /	1625.	Pl. 26.	Berlin Marathon	4:17:57
133.	31.12.			16.	Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:10:32
134.	12.03.2000	228. /	68.	Pl. 18.	Celler Wasalauf (20,0km)	1:30:33
135.	16.04.	3449. /	441.	Pl. 15.	Hansemarathon Hamburg	3:30:29
136.	30.04.	2705. /	276.	Pl. 18.	25km von Berlin	2:34:30
137.	04.06.	279. /	38.	Pl. 12.	15km Ratekau	1:11:30
138.	28.07.	239. /	28.	Pl. 12.	Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:18
139.	10.09.	7752. /	978.	Pl. 27.	Berlin Marathon	3:49:18
140.	02.11.	36. /	4.	Pl.	Tarper Crosslauf (12km)	1:03:43
141.	03.12.	422. /	62.	Pl. 11.	Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:10:39
142.	31.12.			17.	Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:08:31
143.	11.03.2001	365. /	44.	Pl. 19.	Celler Wasalauf (20,0km)	1:37:16
144.	01.04.	1615. /	98.	Pl. 21.	Berlin Halbmarathon	1:41:53
145.	22.04.	8133. /	634.	Pl. 16.	Hansemarathon Hamburg	3:59:34
146.	10.06.	229. /	23.	Pl. 13.	15km Ratekau	1:10:04
147.	23.07.	398. /	58.	Pl. 8.	Etappe Bornholm 1. Lauf (10,0km) 398.ges.	49:24
148.	24.07.	457. /	69.	Pl.	2. Lauf (6,1km) 399.ges	34:22
149.	25.07.	387. /	51.	Pl.	3. Lauf (7,9km) 390.ges.	39:18
150.	26.07.	435. /	59.	Pl.	4. Lauf (8,5 km) 381.ges.	47:28
151.	27.07.	360. /	43.	Pl.	5. Lauf (9,7km) 371.ges.	46:37
		371. /	57.	Pl.	Gesamt	3:37:09
152.	12.08.	313. /	27.	Pl. 17.	Europalauf Neustadt (HM)	1:47:48
153.	25.08.	115. /	12.	Pl. 5.	Eulenspiegellauf (12,6km)	1:00:42
154.	30.09.	8686. /	675.	Pl. 28.	Berlin Marathon	3:43:53
155.	07.10.	268. /	19.	Pl. 14.	Lübecker Citylauf	47:49
156.	21.10.	313. /	31.	Pl. 1.	Braunschweig Marathon	3:50:11
157.	02.12.	409. /	53.	Pl. 12.	Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:11:56
158.	16.12.	171. /	8.	Pl.	A20-Lauf (10,0km)	48:00
159.	31.12.			18.	Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:12:38

Laufwettbewerbe

160.	10.03.2002	387. /	54. Pl.	20. Celler Wasalauf (20,0km)	1:36:13
161.	19.03.	109. /	7. Pl.	Flensburger Frühjahrslauf (9,2km)	46:19
162.	24.03.	263. /	18. Pl.	15. Kieler Hochbrückenlauf (29,1km)	2:24:07
163.	30.03.	32. /	2. Pl.	2. Osterlauf Beschendorf (10,3km)	48:53
164.	07.04.	1832. /	94. Pl.	22. Berlin Halbmarathon	1:39:27
165.	21.04.	6941. /	514. Pl.	17. Hansaplastmarathon Hamburg	3:50:17
166.	09.06.	336. /	24. Pl.	14. 15km Ratekau	1:15:37
167.	26.07.	353. /	25. Pl.	14. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	47:34
168.	29.09.	10561. /	783. Pl.	28. Berlin Marathon	3:51:23
169.	06.10.	456. /	26. Pl.	15. Lübecker Citylauf	50:22
170.	01.12.	639. /	72. Pl.	13. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:22:39
171.	31.12.			19. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:13:07
172.	12.01.2003	64. /	3. Pl.	5. Malenter Holm-Lauf (10,0km)	54:31
173.	09.03.	611. /	79. Pl.	21. Celler Wasalauf (20,0km)	1:47:12
174.	23.03.	500. /	58. Pl.	16. Kieler Hochbrückenlauf (29,1km)	2:49:30
175.	06.04.	2331. /	133. Pl.	23. Berlin Halbmarathon	1:41:55
176.	27.04.	8045. /	655. Pl.	18. Olympusmarathon Hamburg	3:58:39
177.	11.05.	60. /	8. Pl.	6. Eutinersee-Lauf (10,1km)	49:03
178.	25.07.	460. /	34. Pl.	15. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	50:43
179.	07.08.	97. /	12. Pl.	2. Rund ums Flottenkommando (11,8km)	1:03:10
180.	28.09.	13061. /	975. Pl.	29. Berlin Marathon	3:55:43
181.	05.10.	279. /	18. Pl.	16. Lübecker Citylauf (11,3km)	51:55
182.	30.11.	489. /	57. Pl.	14. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:17:37
183.	31.12.			20. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:09:16
184.	12.01.2004	49. /	7. Pl.	6. Malenter Holm-Lauf (10,0km)	48:59
185.	14.03.	611. /	81. Pl.	22. Celler Wasalauf (20,0km)	1:47:17
186.	04.04.	2761. /	181. Pl.	24. Berlin Halbmarathon	1:45:23
187.	10.04.	79. /	10. Pl.	4. Osterlauf Beschendorf (10,3km)	51:31
188.	18.04.	17414. /	990. Pl.	24. London-Marathon	4:25:25
189.	13.06.	296. /	25. Pl.	16. 15km Ratekau	1:15:09
190.	30.07.	375. /	30. Pl.	16. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	51:51
191.	26.09.	20969. /	1713. Pl.	31. Berlin Marathon	4:28:01
192.	10.10.	379. /	20. Pl.	17. Lübecker Citylauf (11,3km)	53:44
193.	18.11.	140. /	11. Pl.	26. Bungsbergcrosslauf (8,4km)	47:07
194.	28.11.	809. /	98. Pl.	15. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:28:33
195.	31.12.			21. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:19:26
196.	13.03.2005	755. /	112. Pl.	23. Celler Wasalauf (20,0km)	1:54:43
197.	19.03.	572. /	67. Pl.	22. Steinfurt-Marathon	4:32:51
198.	03.04.	5612. /	404. Pl.	25. Berlin Halbmarathon	1:57:16
199.	24.04.	8338. /	750. Pl.	20. Olympusmarathon Hamburg	3:59:53
200.	11.06.	289. /	33. Pl.	Herrentunnellauf (10km)	52:45
201.	25.09.	25749. /	2216. Pl.	32. Berlin Marathon	4:53:42
202.	27.11.	735. /	83. Pl.	16. Ratzeburger Adventslauf (26,0km)	2:29:07
203.	31.12.			22. Silvesterlauf Pönitz (6,2km)	37:39

Laufwettbewerbe

204.	08.10.2006	671. /	35. Pl.	19. Lübecker Citylauf (11,3km)	59:04
205.	15.10.	50. /	5. Pl.	3. Wald- und Wellenlauf (10km)	55:13
206.	31.12.			23. Silvesterlauf Pönitz (6,2km)	35:45
207.	11.03.2007	709. /	102. Pl.	25. Celler Wasalauf (20,0km)	2:02:38
208.	01.04.	12688. /	530. Pl.	27. Berlin Halbmarathon	2:16:26
209.	17.06.	1711. /	94. Pl.	3. Mittelrhein-Marathon (HM)	2:19:00
210.	27.08.	394. /	19. Pl.	19. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	51:53
211.	31.12.			24. Silvesterlauf Pönitz (13,5km)	1:15:47
212.	09.03.2008	977. /	163. Pl.	26. Celler Wasalauf (10,0km)	54:43
213.	16.03.	201. /	8. Pl.	21. Kieler Hochbrückenlauf (16,1km)	1:25:52
214.	06.04.	159. /	12. Pl.	Ostseelauf Timmendorfer Strand (10km)	55:24
215.	25.07.	544. /	28. Pl.	20. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	57:51
216.	28.09.	25807. /	1483. Pl.	35. Berlin Marathon	4:57:38
217.	31.07.2009	533. /	33. Pl.	21. Mitternachtslauf Heiligenhafen (10,0km)	57:15